

PARA MAS INFORMACION

Comuníquese con su departamento local de salud:

Si Ud. cree está expuesto a plomo en su trabajo comuníquese con:

Estado de Washington
Departamento de Labor e Industrias
División de Seguridad y Salud Industrial
1-800-423-7233



Estado de Washington
Departamento de Salud

Office of Environmental Health and Safety
P.O. Box 47825
Olympia, WA 98504-7825
1-888-586-9427

Para personas discapacitadas, este documento está disponible a su pedido en otros formatos. Para ordenar este documento en otros formatos por favor llame a 1-888-586-9427.

DOH Pub 333-004 4/99 Spanish

EL PLOMO Y SUS NIÑOS

Una Guía para los Padres



EL PLOMO

es parte de mucho de lo que nos rodea, desde las baterías de los automóviles hasta en algunas pinturas. Algunos de los usos del plomo se consideran seguros - Otros no. Pero una cosa es cierta—**el plomo puede hacerle mucho daño a los niños pequeños.**

La mayor parte del plomo entra en nuestro cuerpo por la boca. Los niños pequeños corren más riesgo de ingerir plomo, porque ellos acostumbran a llevar sus juguetes y los dedos a la boca.

Aun las pequeñas cantidades de plomo podrían causarles dificultades con el aprendizaje, comportamiento u otros trastornos psicológicos. Generalmente estos problemas son tan sutiles que no sería fácil reconocerlos.

Entre los niños, los casos graves de intoxicación por plomo no son frecuentes. Cuando ocurren, podrían resultarles en cansancio, vómitos y cólicos. También podrían causarles anemia y daño en los riñones.

¿DEBERÍA HACERLE PRUEBAS A MIS NIÑOS PARA VER SI ESTÁN INTOXICADOS CON PLOMO?

Como las pruebas para detectar plomo no se le administran a los niños regularmente, usted debe considerar si sus hijos han sido expuestos. En este folleto encontrará una lista de algunos factores que debe tomar en cuenta. Si algunos de estos son aplicables, debe comunicárselo a su doctor o al departamento local de salud. Una prueba de sangre puede determinar si su niño estuvo expuesto a un exceso de plomo.

FUENTES COMUNES DE PLOMO



PINTURA

Para los niños, el mayor peligro de contacto con plomo, son las pinturas que se usaban en las casas antes del año 1960. Estas pinturas contenían mucho plomo. En las casas fabricadas antes del 1960, los niños pueden estar expuestos al plomo de los pedazos de pintura que se despegan de las paredes y su polvo, sobretodo durante los proyectos de remodelación. Fuera de la casa, el polvo y los pedazos de pintura con plomo se depositan en los terrenos donde juegan sus niños. Los zapatos y los animales también pueden llevar este plomo para dentro de la casa.



TIERRA

Los vehículos que usan gasolina con plomo, emiten plomo en nuestro ambiente. A través de los años, el plomo se acumula en los terrenos al lado de las carreteras con más tráfico. En las zonas agrícolas, algunos terrenos pueden estar contaminados con el plomo que contienen algunos pesticidas. El humo y el hollín de las fundiciones de plomo, las fábricas de acero y otras industrias, también depositan plomo en los terrenos.



SU LUGAR DE TRABAJO Y LOS PASATIEMPOS

Si trabaja en un oficio que usa plomo, tal vez esté llevando plomo para la casa en su ropa de trabajo. Es posible que esté contaminando su automóvil y su hogar, exponiendo a su familia a un nivel tóxico de plomo. Los niños también podrían estar expuestos al plomo, a través de los pasatiempos que emiten polvo y vapores de plomo en su hogar.



AGUA

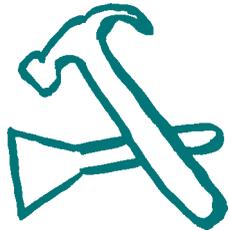
El agua que llega a su hogar generalmente no contiene plomo, pero en su casa puede contaminarse con el plomo de las soldaduras, artefactos de bronce y las tuberías de plomo. El agua potable puede recoger mucho plomo, si permanece por mucho tiempo en las tuberías. El hervir el agua, no le quita ni le reduce al cantidad de plomo.

SUGERENCIAS PARA LIMITAR EL CONTACTO CON **EL PLOMO** EN SU CASA



PROTEJA A SUS NIÑOS

- Mantenga a sus niños lejos de los pedazos de pintura y polvo con plomo.
- No permita que sus niños jueguen en la tierra, es mejor que jueguen en áreas con césped o que estén pavimentadas.
- Con frecuencia, láveles bien las manos y la cara a los niños, especialmente antes de comer y después de jugar afuera. También límpiele las uñas.
- Lave frecuentemente los juguetes de su bebé y los pacificadores o chupetes.
- Dele alimentos ricos en calcio y hierro a sus niños. Si el cuerpo no tiene suficiente hierro y calcio, se corre más riesgo de absorber plomo.
Alimentos ricos en hierro:
Vegetales verdes, cereales, carne de res, pasas y nueces.
Alimentos ricos en calcio: Leche, yogurt, queso, frijoles, coliflor, zanahorias, apio y ruibarbo.



REMOVIENDO LA PINTURA VIEJA Y REMODELANDO

- Mantenga en buenas condiciones todo lo pintado.
- Tome medidas para su protección cuando vaya a remodelar. Para información como quitar la pintura con plomo, comuníquese con el departamento local de salud. Para quitar la pintura vieja, nunca use un soplete ni otro aparato que ampolle la pintura con calor. Pídale recomendaciones y asegúrese de la experiencia de las personas que contrate para quitar este tipo de pinturas.
- Los niños y las mujeres embarazadas no deben estar en las casas donde estén remodelando o quitando las pinturas con plomo.

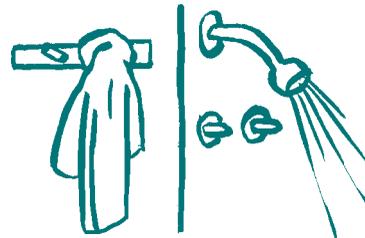


EN LA COCINA

- Siempre use agua fría para beber y para preparar la fórmula del bebé. Si no ha usado el agua durante la noche, déjela correr por 1 minuto para vaciar las tuberías, asegurando así que esté fresca y sin plomo.
- Lave las frutas y los vegetales de la huerta.
- Evite usar artículos de barro o cerámica barnizados (vidriados), tampoco aquellos de cristal de plomo. Especialmente no los use para servir o guardar la fórmula del bebé o aquellos alimentos y jugos ácidos.
- No guarde alimentos ni jugos en latas, una vez abiertas.

LIMPIANDO SU HOGAR

- Limpie su alfombra con la aspiradora y también lávela regularmente. No se recomienda barrer ni usar un plumero, es mejor usar un trapeador o un trapo húmedo para limpiar, así no se levanta polvo.
- Limpie los calefactores y cámbiele los filtros frecuentemente.
- Ponga alfombras en las entradas de su casa y lávelas a menudo. Asegúrese de limpiarse los zapatos antes de entrar.



OTRAS MANERAS DE EVITAR EL CONTACTO CON EL PLOMO

- Si Ud. trabaja donde usan plomo, antes de ir para la casa debe bañarse y cambiarse la ropa y los zapatos de trabajo. No lleve estos artículos contaminados para su casa.
- Tome precauciones si tiene pasatiempos donde usa plomo. Hágalos fuera de las áreas donde habite.
- Bañe frecuentemente a los animales de la casa. No permita que se suban a las camas.
- Mantenga el patio limpio. Lave las aceras y los caminos de entrada para los automóviles.
- No use remedios caseros ni medicinas que contengan plomo. Estos compuestos pueden hacerle mucho daño a los niños. Unos ejemplos de estos compuestos son: Azarcón (óxido de plomo, color naranja encendido) - Paylooah (usado por la población Hmong) - Kohl (usado por la comunidad árabe) - Greta (un compuesto de color amarillo).

LISTA DE CONSIDERACIONES

Cualquier niño podría estar en contacto con plomo, pero hay ciertos factores que les aumentan el riesgo de estar expuestos a un nivel tóxico. Si sus niños son menores de 6 años, utilice la siguiente lista para su evaluación.

- Mis niños viven o visitan regularmente una casa construida antes del 1960, donde la pintura se está despegando de las paredes o cayéndose a pedacitos.
- Mis niños viven o visitan regularmente una casa construida antes del 1960 que planean remodelar, se está remodelando o ha sido remodelada recientemente.
- Un miembro de nuestra casa o uno de los compañeros de juegos de mis niños, está recibiendo tratamiento o haciéndose pruebas debido a intoxicación con plomo.
- Mis niños viven cerca de una fundición de plomo, una instalación para reclamar baterías u otra empresa que pudiera emitir plomo.
- Un miembro de la casa trabaja:
 - Remodelando casas
 - En una fábrica de baterías o en un local para reclamarlas
 - En una mina o fundición de plomo
 - Una fábrica de productos químicos
 - Un taller de reparación de radiadores
 - Una fábrica de artículos de metal (especialmente aquellos de plomo o bronce)
 - Pintando puentes
 - En un salón de tiro al blanco
- Un miembro de la casa tiene uno de estos pasatiempos:
 - Construir objetos con vidrio de colores
 - Cerámicas decoradas con barnices que usan plomo (vidriadas)
 - Fabricando plomadas (contrapesos) para pescar
 - Construye artículos de bronce
 - Recarga municiones o funde balas
 - Soldaduras

Si algunos de los ejemplos arriba son aplicables, comuníquese con su doctor, con el departamento local de salud o el del estado de Washington, para obtener más información sobre las pruebas para detectar si sus niños tienen un nivel tóxico de plomo.



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team